

いきいき男女共同参画

家庭や地域で活きるコミュニケーション術を学びました！



▲最後まで笑いを誘う森田真佐男さん

コーチングアカデミーインストラクターの森田真佐男さんを講師に柳原地区学習会が開催されました。参加者同士ワークシヨップを交え、笑いきりの楽しい学習会となりました。

地域や家庭で活きるコミュニケーション術、人付き合いがラクになる3つのヒントとは…

- ① 「個性」の違いを知ろう！
個性とは大切なもの、大切なことに心が動く。人は違っていて当たり前、だから相手がされて嫌なこととはしない。押し付けない、比べないことです。
- ② 「信頼関係」を築こう！
信頼関係とは、安心感、味方になってくれる人。自分と同じ側の人で、誰にでも必要です。相手のほしい未来を聞き出して、共有し、応援しよう。話を聞く時は、相手を否定しない。相手の話を取らない（取りつばなしにしない）。相手の話に興味を持つことがポイントです。
- ③ 心の「栄養管理」をしよう！
自分の心が満たされるように、心の栄養管理をすることに意識しましょう。誰にでも効く心の栄養源とは、人の愛情が万能薬です。

「ダジャレが最高。楽しく話が聞けました。隣の人と話をする時間は意外と楽しかったです。」
◇とかく、人権、男女共同参画という堅苦しい学習会かと思つたが、わかりやすい内容でした。

- アサーティブコミュニケーションには、相手と向き合うときの心の姿勢として大切な4つの柱があります。
- ①自分にも相手にも誠実に。
- ②率直に、「みんなが」「上司が」ではなく、「私は」と、自分を主語に話します。
- ③自分も相手も尊重した対等な態度を。たとえ立場や役割に上下関係があつても、人間としては対等です。
- ④相手とのコミュニケーションの半分の責任は自分にもあることを忘れないでください。

- 上手な伝え方は5つ
 - ①話は具体的に、要求は一つに。
 - ②話がそれないように、くりかえし自分のポイントに立ち戻つて。
 - ③気持ちを言葉にする。
 - ④言葉と表情、態度が一致していること。
 - ⑤自分が理解されたいなら、相手のことも理解しよう。
- ◇長い付き合いで、お互い言いたいことを言い、聞いてもらつてると、つい思つてしまいがちですが、お互いを認めあつてコミュニケーションをとっていききたいものです。



©段丹映子 無断転載を禁ず
オトナのつごう…

サークル紹介

弘毅会

私たちは墨に親しむグループで、全員が年金生活者です。平成3年3月に今の女性センター未来が「働く婦人の家」として開館し、その年の12月から利用させていただいております。

公民館で町井秀治先生を講師として開催された書道教室を受講後、そのまま継続したいとお願いし、書道サークルとして発足しました。

20余年の間、主に行書の基礎学習を続け、時には年賀文字なども取り入れました。

最初の作品は、色紙に漢字一文字を書き、皆で鑑賞



しいあい、作品としての達成を喜びました。
平成23年までは、時間帯が夜であったこともあり、発足当初は会員も家族の事情や仕事の都合等により入退会者も多く、このまま続けられるか不安になった時もありました。



しかし、平成7年に先生からいただいた助言をもとに、会の名称を「弘毅会」と改名し、「心を広く志を強く」持つて頑張ろうと決意し、現在に至っております。年と共に、頭が理解しても筆が思ったように動かない…というのが実態ですが、根気よく練習するにつぎると先生のご指導くださり、教え上手な先生の褒め言葉

に励まされて頑張っております。
月2回の練習には、皆生き生きと書くことに集中し、相互鑑賞して楽しみながら親睦を深めています。
昨年は、先生の入院のために練習を休んだこともありましたが、今年はしっかり練習し、文化祭への発展もしたいと張り切っております。
他のグループとのふれあいもあり、元気をもらい合いながら、和気あいあい、生涯学習として学んでいます。
いつまでも社会の一員でありたいと願う私たちにとつて、頭の体操にはもってこいの書に、日々励んでおります。
代表 沼田春子

お問い合わせ
いいやま女性センター未来
電話(62)0543



基本とコツがわかると、まずどこから手を付けて何をすればいいのかに気付き、帰つたらさっそく実行してみたいと感じた受講生も多かったようです。

くらしのセミナー

「シンプルお片付け講座」開催報告

女性センター未来では、1月27日(月)に「子育てママのためのゴチャゴチャ生活脱出講座」を、2月10日(月)には「セカンドライフに向けてのお片付け講座」を開催しました。
ただ「片づけ」と言つても、何からどうすればいいのかわからない方が多いと思いますが、片づけには基本があることを学び、正しいお片付けの方法を教えたいただきました。

※受講生の感想*
◇今までは何となくキレイにしたいと思つて片付けていたが、片づけ方を考えながら、楽しくやりたいと感じた。
◇片づけのポイントがわかつたので、子どもにも教えてあげたい。
◇もっと詳しく学び、自分も整理収納アドバイザーの資格を取りたい。

※未来では、整理収納アドバイザー2級認定講座を検討しています。

いいやま女性センター未来を利用してみませんか

女性センター未来は、飯山市在住・在勤の女性であれば、どなたでも利用できます。利用方法など、詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

いいやま女性センター未来 (62-0543)

人権政策課男女共同参画係
電話：0269-62-3111
FAX：0269-62-5990 (内線 371)
E-mail: jinken@city.iiyama.nagano.jp
いいやま女性センター未来
飯山市大字飯山 1431
電話・FAX: 0269-62-0543
E-mail: center-mirai@city.iiyama.nagano.jp